Депутат из Челябинска была арестована за вождение без прав 12:47
В Германии не стали отказываться от ответственности за нападение на СССР во... 12:46
Московская школьница забеременела от мужа бабушки 12:46
В Кремле ... Надежд... на выбор...

31 марта 2023, 12:02

Размер текста A A A

Психолог объяснил, как перестать срывать злость на близких людях

Валерия Шавельева

© Shutterstock

Причина, по которой люди срываются и задевают чувства самых близких, заключается в плохом контроле чувств. И чаще всего это связано это с тем, что человек сдерживает свои эмоции во все остальное время. Об этом «Газете.Ru» рассказал клинический психолог «Клиники доктора Аникиной», автор Дзен-канала «Экологичный психолог» Станислав Самбурский.

По словам эксперта, главное правило, которое нужно помнить: злость нельзя запрещать.

«Отрицательные эмоции – мощный очаг, сравнимый с двигателем. К примеру, их можно использовать, чтобы вырваться из токсичных отношений или для отстаивания личных границ, когда собеседник чрезмерно груб. Однако злость становится проблемой, когда она неконтролируема. И причина, по которой люди задевают чувства самых близких, заключается именно в плохом контроле чувств. И здесь появляется второе правило: не умеете злиться экологично – не злитесь и уходите, чтобы избежать конфликта», – сообщил психолог.

Он отметил, чтобы преодолеть неумение злиться, нужно изучить собственные эмоции, определить, какой фактор является провоцирующим в той или иной ситуации и постараться его устранить.

«Самая частая причина неумения злиться – постоянное сдерживание эмоций. В этом случае злость и раздражение накапливаются. Представим небольшую шкалу от 1 до 10. Самая высокая отметка – пик, когда злоба переполняет, а эмоции заставляют крушить все вокруг. Взаимодействовать с другими людьми возможно, если уровень гнева не выше 2. У людей, которые держат все в себе значение по шкале достигает показателей 7 или 8. Тогда настает критичный момент. Взять себя под контроль в такой ситуации невозможно», – объяснил Станислав Самбурский.

По его словам, злость и раздражительность не формируются на ровном месте. Если справиться самостоятельно с такими эмоциями не удается, можно говорить о проблемах с самоконтролем, которые нуждаются в обращении к специалисту. Часто к подобному поведению лежат и такие предпосылки как депрессия, тревожное расстройство, другие психические проблемы.

«Человек может ругать себя за то, что срывается на близких, но он сам является жертвой, требующей спасения. Сперва нужно установить, присутствуют ли психические расстройства, если да, то следует проработать их со специалистом. Бывает, что человеку кажется, что ситуация под контролем, а явных признаков проблем нет. Но психические расстройства не всегда имеют выраженные симптомы, а человек может и вовсе не осознавать их наличия, считая свое поведение нормальным. Так или иначе, если самостоятельно решить проблему с гневом не удается – лучшим решением будет получить помощь», – заключил эксперт.

Ранее психиатр объяснил, в каких случаях нужно обращаться к врачу из-за агрессии ребенка.

«Объехал на машине всю страну и ни разу не вымогали взятку»
Как за 20 лет изменилась жизнь автомобилистов в России
22.01.2024, 13:08

Поделиться:

Подписывайтесь на «Газету.Ru» в Новостях, Дзен и Telegram.
Чтобы сообщить об ошибке, выделите текст и нажмите **Ctrl+Enter**

Дзен Telegram

Новости партнеров

«Допрыгались». Стало известно, когда и как не станет Украины: СМИ
ПОЛИТИКА

Николай Зайцев умер в Нью-Йорке
ПРОИСШЕСТВИЯ

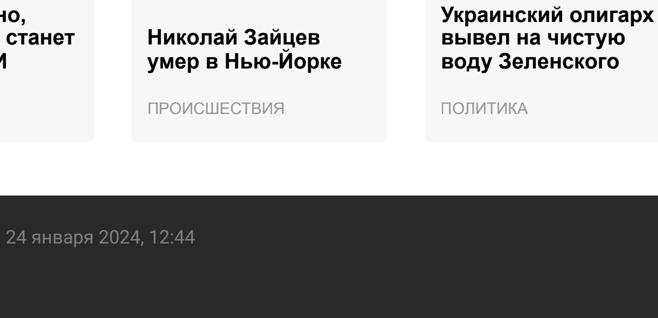
Украинский олигарх вывел на чистую воду Зеленского
ПОЛИТИКА

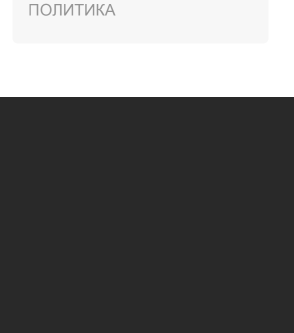
Эту ягоду надо есть постоянно. Названа убийца рака: СМИ
ЗДОРОВЬЕ

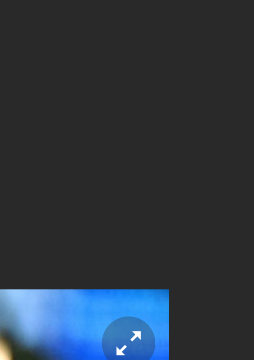
24 января 2024, 12:44

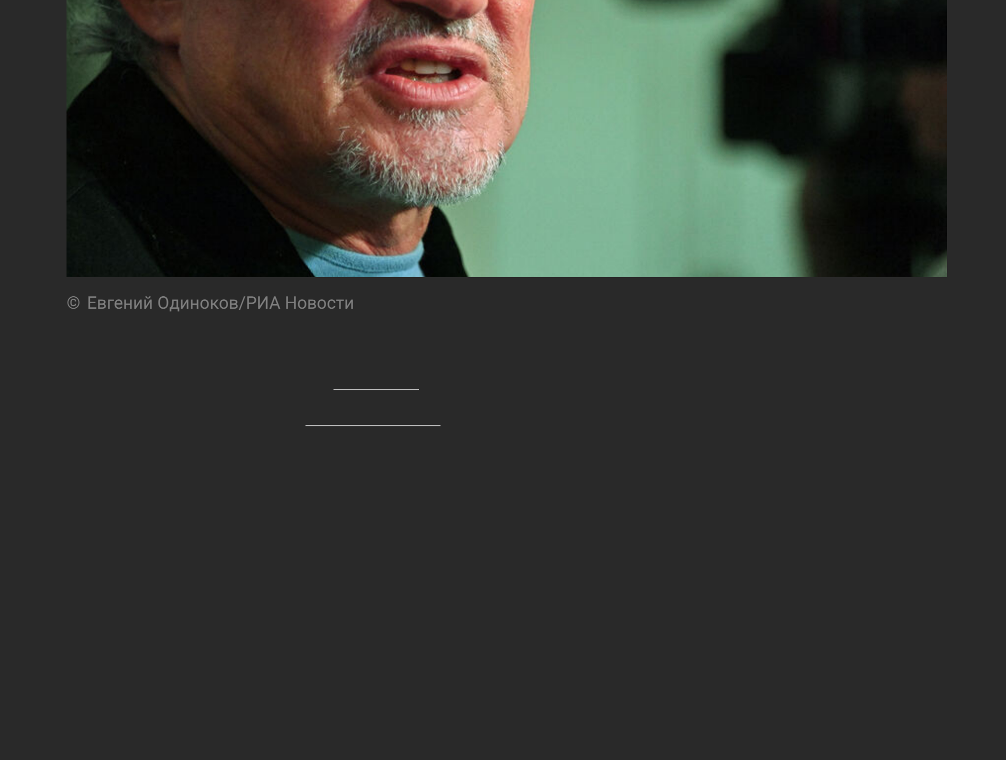
Мартин Кучерас

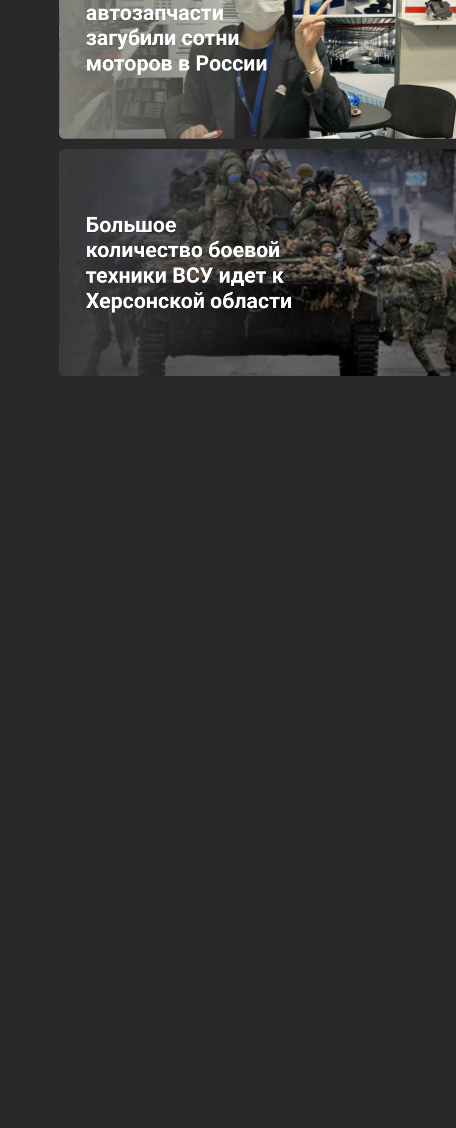






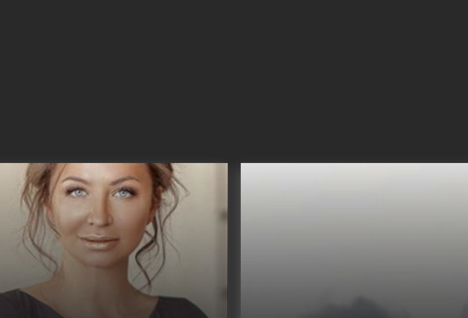


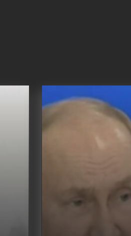


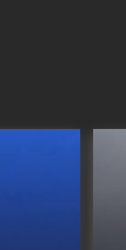


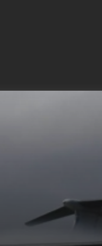
© Евгений Одиноков/РИА Новости

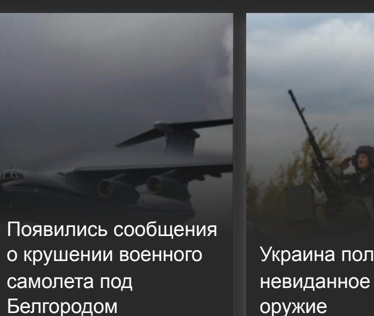
СМИ2
Футболку на голое тело: как женщины окунаются в купель
Как китайские автозапчасти загубили сотни моторов в России
Большое количество боевой техники ВСУ идет к Херсонской области

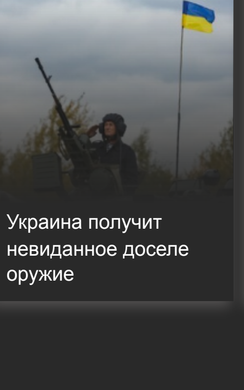


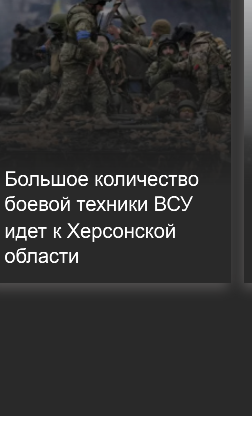


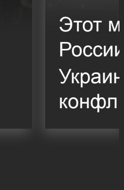












Елена Блиновская обживает камеру СИЗО. Она тут надолго
Военбаза США на Маршалловых островах полностью разрушена
Путин отреагировал на сообщение: "Не буду за вас голосовать"
Появились сообщения о крушении военного самолета под Белгородом
Украина получит невиданное доселе оружие
Большое количество боевой техники ВСУ идет к Херсонской области
Этот м... Росси... Украи... конфл...

Название: Газета.Ru (Gazeta.Ru)
Учредитель: АО «Газета.Ру», ОГРН 1067761730376, ИНН 7743625728
Адрес учредителя: 125239, Россия, Москва, Коптевская улица, дом 67
Адрес редакции и издателя: 117105, г. Москва, Варшавское шоссе, д.9, стр.1

Телефон редакции: +7 (495) 785-00-12 | Факс: +7 (495) 785-17-01
Электронная почта: gazeta@gazeta.ru

18+
газета.ru

Свидетельство о регистрации СМИ Эл № ФС77-67642 выдано федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 10.11.2016 г. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации.
Информация об ограничениях
На информационном ресурсе применяются рекомендательные технологии в соответствии с Правилами